Manuel d'utilisation des affirmations positives

Par Patricia Létang
http://attention-bonheur-possible.com

Sommaire

Introduction

Alors, comment ça marche ?

Comment choisir vos affirmations ?

Différentes techniques pour utiliser les affirmations

- Ecouter
- Ecrire
- Parler
- Opération pense-bête
- Visualiser
- Ancrer physiquement

Conclusion

Ressources

Introduction

J'ai créé ce guide pour vous permettre de profiter au maximum des bienfaits des affirmations positives.

Il est possible d'utiliser les affirmations de diverses manières, ainsi vous pourrez les intégrer au mieux. Vous pouvez utiliser toutes les manières possibles ou choisir celles qui vous procurent le plus de bénéfices (il est donc nécessaire d'avoir tout testé pour choisir ensuite).

Les affirmations positives, même si elles ne sont pas magiques et l'unique solution à vos difficultés, restent un outil puissant.
Elles sont utilisées depuis l'antiquité, et remises au gout du jour, redécouvertes et revisitées régulièrement.

Certains tournent cette technique en ridicule en prenant le raccourci suivant : il suffit de dire une phrase et la vie change.
Non ! Ca n'est pas comme cela que ça fonctionne, il vous faudra un peu plus d'effort et de discipline pendant quelques semaines.

Alors, comment ça marche ?

Vous allez imprégner votre subconscient des affirmations positives que vous avez choisi, en utilisant les différentes techniques que je m'apprête à vous exposer. Le subconscient fait remonter ces idées au conscient et cela se traduit par une **modification de vos comportements, de vos idées**, qui seront orientés vers ce que vous avez choisi (la joie, la confiance, l'estime de soi...etc...). Ainsi, naturellement et presque sans vous en rendre compte, votre vie change.
Il faut maintenir l'effort de ressasser vos affirmations de toutes les manières possibles, pendant **6 semaines**, pour que votre cerveau les intègre. Ensuite, naturellement, votre attention et vos actions seront en faveur de votre bien-être.

La science a démontré qu'une personne heureuse, joyeuse, réussit mieux professionnellement, personnellement, à des relations sociales plus satisfaisantes, et est en meilleure santé.

Alors vous avez **tout à gagner** à œuvrer dans ce sens, et les affirmations vous permettent d'orienter vos pensées et vos actions pour votre bonheur et votre bien-être. Chaque fois que vous ne vous sentez pas bien, c'est que vous ne pensez pas bien. Si vous pensez à des choses agréables, vous vous sentez obligatoirement bien. Les affirmations

permettent de porter votre attention sur ce que vous voulez, et non sur vos difficultés.

Comment choisir vos affirmations ?

Vous remarquerez qu'il y a **plusieurs formulations** dans la liste des affirmations.

- Je veux....
- je me sens.....
- Je suis.....

ou la vie....

L'important, dans le choix de vos affirmations, est que celles que vous choisissez correspondent à ce que vous voulez améliorer bien sûr.
Mais aussi et surtout, que ça soit quelque chose de **crédible** pour vous :

- Ainsi, il est au départ, **parfois préférable de choisir la formulation "Je veux**" car il est vrai que vous voulez, vous ne mentez pas et vous pouvez être en accord avec cette affirmation.

Si vous utilisez d'emblée une affirmation telle que "Je suis riche" alors que vous n'avez pas de quoi pas de quoi payer vos factures, cette affirmation va générer un malaise, vous mentez et c'est désagréable, au final au lieu de penser à votre richesse vous pensez à vos impayés.

Alors que si vous utilisez une affirmation telle que "Je veux être riche", vous allez

pouvoir **y croire** bien plus facilement, vous ne mentez pas, vous voulez être riche même si ça n'est pas encore le cas. Et vous tournez votre esprit vers la richesse, ce qui est le but recherché.
Plus tard, votre conscience de richesse sera suffisante pour utiliser la formule « je suis riche » sans mentir, même si votre compte en banque est désertique.

Pour savoir si une affirmation est bénéfique pour vous, il vous suffit d'être attentif à la manière dont vous vous sentez. Vous vous sentez serein, bien, c'est une bonne affirmation ; vous vous sentez angoisser, en insécurité, plutôt mal, inquiet, ça n'est pas la bonne formulation pour vous.

Si vous voulez **créer vos propres affirmations**, respecter les règles suivantes :

- ✓ Utiliser le présent,
- ✓ N'utiliser que des mots qui évoquent ce que vous voulez (positifs donc)
- ✓ Pas de négation, la phrase est une affirmation, n'oubliez pas !
- ✓ Soyez très attentif au ressenti que vous procure votre affirmation, elle doit vous faire du bien, vous apaiser ou vous mettre en joie…
- ✓ Pour ce faire, choisissez une formulation et un objectif auxquels vous pouvez croire

- ✓ Vous pourrez faire évoluer votre affirmation autant qu'il vous plaira

Différentes techniques pour utiliser les affirmations

Ecouter

Ecoutez le CD en entier : ainsi vous pourrez bénéficier des affirmations qui sont bien pour vous, même si certaines vous parlent moins.

Ecoutez le plus souvent possible : Chaque fois que vous montez dans votre voiture, à la maison en faisant la cuisine ou en bricolant, au sport avec votre baladeur...et chaque fois que vous en avez l'occasion

2 moments particulièrement favorables :

- Le matin, pour vous mettre dans la bonne dynamique pour votre journée
- Le soir, pour chasser les tracas de la journée et profiter d'une bonne nuit

Vous allez vous en imprégner via l'ouïe, et à chaque écoute, des intégrations et des perceptions nouvelles se feront !

Ecrire

Je vous recommande de réserver un cahier pour vos affirmations. Et n'hésitez pas à le décorer aux couleurs de vos envies.

Le fait d'écrire, à la main, est un geste assez complexe qui mobilise plusieurs zones du cerveau. Ainsi en écrivant vos affirmations, vous les enregistrez, vous les ancrez encore davantage, neuronaux.

Comme je vous l'ai expliqué précédemment, choisissez pour cet exercice, les affirmations qui correspondent le mieux à vos objectifs, et celles qui vous procurent le plus de bien-être.

Je vous recommande de consacrer tous les jours quelques minutes à cet agréable entrainement d'écriture. Ne reprenez pas systématiquement les mêmes affirmations que la veille, choisissez au jour le jour, celles qui sont le plus en accord avec vous sur le moment.
Ainsi, au bout d'un mois, regardez comme vos affirmations ont progressées.

Variante

Vous n'allez pas vous contenter d'écrire vos affirmations simplement, vous aller devenir un auteur de fiction. ????
Je m'explique : vous allez narrer par écrit votre vie telle que l'évoque l'affirmation que vous avez notée. Faites comme si vous y étiez, imaginez et écrivez. Ca sera bien agréable à relire dans bonne

Parler

A voix haute ou à voix basse, allez-y, répéter les affirmations qui vous plaisent. Pour ceux qui ont les CD, je laisse une petite plage pour que vous puissiez répéter après moi les affirmations. Ainsi, vous amplifiez le phénomène d'intégration, et vous pouvez utiliser le temps que vous passez dans votre voiture, à votre propre développement.
Génial, n'est-ce pas ?

Variante 1

Plutôt quand vous êtes seul(e), sous peine de passer pour fou ou folle : jouer à l'avocat, déclamez vos affirmations comme si l'on parlait de vous (cette personne est vraiment merveilleuse, regardez comme elle est joyeuse….)
Amusez-vous, et comme Alain Delon, parlez à la troisième personne.

Variante 2

Et bien chantez maintenant ! Oui chantez, choisissez un air que vous aimez bien, et changez les paroles pour vos affirmations. Le chant étant perçu de façon agréable, vos affirmations seront d'autant mieux intégrées.
Et de nouveaux, amusez-vous !

Opération pense-bête

Mettez-vous un peu partout dans la maison des petits mots. Les petits carrés autocollants sont bien pratiques pour cela.
Choisissez une ou plusieurs affirmations selon les critères précédemment définis, notez les sur vos petits papiers.
Dispersez ces derniers aux endroits stratégiques (près du lit, miroir de salle de bain, évier, bureau, réfrigérateur, voiture, agenda…etc). Dans le même esprit pensez à mettre vos affirmations sur vos écrans de Smartphone, PC, tablette…..

Ainsi vous aurez tout au long de la journée des rappels. Plus les affirmations seront présentes, plus votre vie changera.

Vous pouvez changer vos petits papiers toutes les trois semaines environ. Qu'il s'agisse du contenu, de la couleur, de l'endroit…Le but étant de toujours les voir.

Visualiser

Comme une **petite méditation**, vous allez vous détendre, vous concentrer sur l'air qui entre et sort de votre corps, simplement observer, sans chercher à changer quoi que se soi.

Option 1

Quand vous êtes posé(e), tranquille, actionnez les bobines, et **voyez votre vie rêvée** défilée devant vous. A la moindre angoisse, au moindre désagrément, revenez à votre respiration. C'est le signe que vous avez choisi un film trop ambitieux, auquel vous ne pouvez pas croire.
Vous êtes alors en train de penser plutôt à ce que vous ne voulez pas. Ex : Vous vous voyez président de votre société,

-Soit **cela semble complètement impossible** pour vous et vous en éprouver un malaise, vous pensez que vous êtes un petit employé qui n'aura jamais le charisme d'un chef, il y a tellement de chemin à parcourir, ça n'est pas pour vous, c'est tellement compliqué d'être président, vous serez toujours critiqué même si vous y arrivé…..etc…

-Soit être président **n'est pas un bon objectif** pour vous, ça n'est peut-être pas ça que vous voulez en réalité, revoyez votre objectif peut-être…

Ne restez pas dans une émotion désagréable, **revenez à votre respiration**, et reprenez

votre visualisation avec un objectif ou une affirmation mieux adaptée.

Option 2

Vous pouvez aussi réciter les affirmations comme des mantras.
C'est-à-dire que vous répétez votre affirmation encore et encore, sans même bien réfléchir à ce que vous dites, c’est automatique, du moins au bout d’un petit moment. C’est une autre façon d’intégrer votre affirmation à votre subconscient.

Faites cela autant que vous en avez envie, 10 min, 30 min et plus, faites comme bon vous chante.

Déterminez la fréquence et la durée en fonction de ce qui est possible et agréable pour vous.

Ancrer physiquement

C’est une technique très répandue. Vous la connaissez peut-être déjà. Les grands sportifs, les leaders utilisent souvent cette technique de l’ancrage.

Il s’agit d’associer un mouvement à une émotion. Et c’est exactement ce que vous allez faire avec votre affirmation !

Choisissez votre affirmation comme conseillé précédemment, et **appliquez vous à ressentir le bien-être que cette affirmation** vous procure, vous pouvez associer la visualisation pour amplifier cette sensation de bien-être.

Quand la sensation de **bien-être est à son paroxysme, faites un geste**, je vous le conseille assez discret, mais ferme, pour pouvoir l’utiliser en toute circonstance. Ca peut-être serrer le poing, toucher une partie de votre corps avec un doigt, une main…etc…

Recommencer cet exercice plusieurs fois de suite, vous pouvez aussi vous **remémorer** un évènement passé qui vous donne le même sentiment que votre affirmation (victoire, succès, sérénité, joie intense, fierté…)

Maintenant, chaque fois que vous aurez besoin de ressentir l’émotion que vous avez ancrée, refaite **exactement le même geste**, et le sentiment de bien-être ressurgit, et vous êtes dans la bonne disposition pour faire face

à la situation. Vous renforcerez encore la puissance de ce geste en le refaisant à chaque fois que vous vivez l'émotion associée à votre affirmation.

Si possible, pendant l'ancrage ou après, **dites votre affirmation à haute voix** en accompagnement du geste et de la sensation.

Conclusion

Il n'y a pas une, mais des manières d'utiliser les affirmations positives. Encore une fois, essayez, observez, choisissez ce qui est le mieux pour vous, ce qui vous fait le plus de bien.

Pratiquez, pratiquez, pratiquez ! Si vous ne faites rien, il ne se passera rien, mais en utilisant ce matériel simple, à la portée de tous, vous allez influer positivement sur votre vie.

Je l'ai vécu, je le vis toujours. Quand il y a des moments inconfortables dans ma vie, je me fais une petite cure d'affirmations, et je vous garantis que cela me remet sur les rails de ma vie de femme heureuse à chaque fois.

A utiliser donc sans modération, en sachant toutefois que bien que puissantes, les affirmations ne sont pas une baguette magique, c'est le début de la transformation et s'en suivront d'autres actions, c'est le début d'une belle aventure, et un moyen de ne pas se perdre en chemin.

Pour tirer le maximum de cet ouvrage, je vous recommande vivement de vous procurer les CD d'affirmations qui correspondent à vos besoins, ainsi que la liste jointe en PDF. Vous serez équipé pour profiter au maximum des bénéfices des affirmations positives.

Je vous souhaite beaucoup de joie en jouant avec vos affirmations positives !

Surtout, ne vous privez pas d'en inventer d'autres, je serais d'ailleurs heureuse que vous me partagiez vos trouvailles. Prenez cela comme un jeu, amusez-vous !

Et méfiez-vous, votre vie pourrait vite devenir plus agréable si vous utilisez ce livre! (lol)

Ressources

Vous procurez les CD et pdf à télécharger

CD mp3 d'affirmation à télécharger ici :
http://attention-bonheur-possible.com/mes-prestations/

Ou demandez-moi par email ici :
http://attention-bonheur-possible.com/contact

Les fiches PDF sont automatiquement jointes au CD que vous commandez.

Vous trouverez une multitude d'autres outils simples et très pratiques pour améliorer votre vie ici :
http://attention-bonheur-possible.com